



Erwachsenen Schwimmkurse ab 18 Jahren Nichtschwimmer bis Fortgeschrittene

Schwimmen ist keine Frage des Alters

Es ist nie zu spät schwimmen zu lernen! Schwimmen ist gesund und macht Spass, aber noch mehr, wenn man es richtig kann. Ob Sie der Gesundheit zuliebe oder leistungsorientiert schwimmen möchten: In keiner anderen Sportart können Sie die persönliche Belastung so präzise dosieren wie beim Erwachsenenschwimmen.



Anfänger 1

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die keine Schwimmkenntnisse mitbringen. Wir erlernen die Grundkenntnisse des Schwimmens im Nichtschwimmerbecken.

Level 1: für Nichtschwimmer, keine Vorkenntnisse

Anfänger 2

Fühlt man sich in den Grundlagen gefestigt kann dieser weiterführende Kurs besucht werden. Sie üben und festigen die erlernten Grundlagen im tiefen Wasser.

Level 2: Anfänger 1 oder Erfahrung im tiefen Wasser

Crawl 1

Wir lernen Schritt für Schritt die Technik des Crawl- und Rücken-Crawlschwimmens. Gezielt werden die Atemtechniken, der Armzug und Beinschlag geübt. Bereitschaft den Kopf unter Wasser zu halten.

Level 4: 100 Meter im tiefen Wasser schwimmen

Crawl 2

Wir vertiefen die Abläufe der Crawl-Technik. Durch verschiedene Übungen wird die Atmung, der Beinschlag und der Armzug des Crawl-Stils optimiert.

Level 5: Crawl 1 oder Kenntnisse der 2er und/oder 3er Atmung

Fortgeschrittene

Technik für Fortgeschrittene (Brust, Kraul, Rücken, Delphin nach Wunsch), Es werden Kraft und Ausdauer trainiert, Technik verbessert und Fehler korrigiert. Vertiefung der persönlichen Schwimmtechnik, Geschwindigkeit optimieren.

Level 6: Beherrschen der Crawltechnik über mind. 200 m

6 Lektionen à 45 Min. = CHF 120.-

exkl. Hallenbadeintritt

Kursdauer: 30.08. bis 08.10.2021

Montag ab 30. August

Anfänger 2 13.30 Uhr

Anfänger 1 19.15 Uhr

Dienstag ab 31. August

Anfänger 1 18.45 Uhr

Mittwoch ab 1. September von Frau zu Frau

Diese Kurse werden von Schwimmlehrerinnen unterrichtet und sind exklusiv nur für Frauen.

Crawl 2, **Frauen** 18.05 Uhr

Anfänger 2, **Frauen** 19.00 Uhr

Crawl 1, **Frauen** 19.50 Uhr

Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

Aquafit- und Schwimmkurse
Ifangstrasse 13
8152 Glattbrugg

Privatlektionen

Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Erwachsene oder Kinder.

30 Min. = CHF 80.-

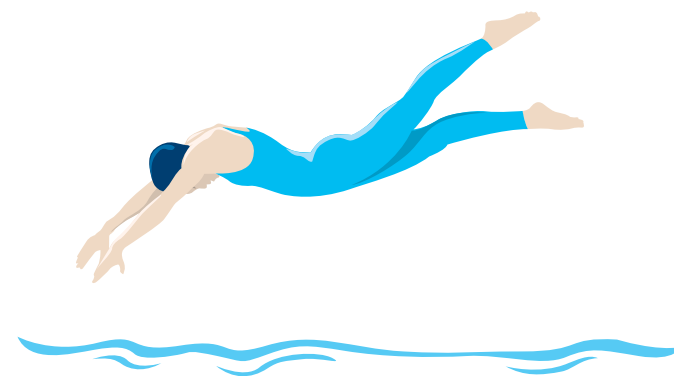
45 Min. = CHF 110.-

60 Min. = CHF 140.-

Für max. 2 Erwachsene oder 3 Kinder oder

1 Erwachsener und 2 Kinder.

exkl. Hallenbadeintritt!



Anmeldungen bitte an:
shop.opfikon.ch
schwimmkurse@opfikon.ch
Fragen zu den Kursen:
irene.ebner@opfikon.ch